

Sonntagswanderung für Frauen

„Pilateswanderung“



- Wanderung:** Die Teilnehmerinnen erwartet eine geführte Rundwanderung durch eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft z.T. auf Feld- und Waldwegen, auf dem ORTSWEG „Rund um Hemslingen“ zwischen Rotenburg (Wümme) und Neuenkirchen
- Leiterinnen:** Ilona Haas und Ines Stein
- Termin:** **Sonntag, 28.07.2024**
- Treffpunkt und Uhrzeit:** **09.30 Uhr** / genauer Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben, PKW erforderlich
- Länge und Dauer:** ca. 9 km; ca. 4 Stunden einschließlich Pausen und Übungen
- Anspruch:** Leicht
- Pilates-Übungen:** Ein Großteil der Pilatesübungen werden oft am Boden durchgeführt. Bei dieser Wanderung haben wir Gelegenheit, die Wahrnehmung auf Übungen im Stehen zu lenken. Balance wird auf dem Boden der Natur u.a. ein Thema sein.
- Verpflegung:** Brotzeit aus dem Rucksack (bitte selbst mitbringen)
- Kosten:** Mitglieder Kneipp-Verein ROW: 14,00 €* per Vorkasse
Nichtmitglieder: 16,00 €* per Vorkasse
- Info und Anmeldung:** **Ines Stein** Wanderleiterin Kneipp-Verein Rotenburg (Wümme) e.V.
Tel. 04263-300577; Email: info@gehstein.de / www.gehstein.de
Ilona Haas DTB-Trainerin Pilates im Kneipp-Verein Rotenburg (Wümme) e.V.; Email: ilona.haas2012@gmail.com

Wir bitten um Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Auf dieser Wanderung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Sitzkissen, ausreichend Getränke, Verpflegung sowie Sonnen- und Insektenschutz erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“.
*Kosten für Hin- und Rückfahrt oder Verzehr nicht enthalten